Родительское собрание на тему: «Снюс. Табак бездымный, но не безвредный».

**Цель:**

* повышение психолого-педагогической культуры родителей (законных представителей).

**Задачи:**

* познакомить родителей (законных представителей) с проблемами потребления наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков;
* пополнить знания родителей (законных представителей) о возможностях получения социальной, психологической и педагогической помощи в условиях образовательной организации городского округа Ступино;
* привлечь внимание родителей (законных представителей) к выполнению своих родительских обязанностей.

**Контингент:**

* родители (законные представители) учащихся образовательной организации.

**Оборудование:**

* проектор;
* экран;
* презентация.

**Примечания:**лекция проводится специалистами образовательной организации: педагогом-психологом, социальным педагогом, классным руководителем.

**Ход родительского собрания:**

**Слайд 1.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема сегодняшнего родительского собрания:  «Снюс. Табак бездымный, но не безвредный».

Проблема потребления наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьезную опасность для здоровья подрастающего поколения. Возраст первого приобщения к наркотику стремительно снижается, вплоть до младшего школьного возраста. Теперь, несовершеннолетние активно втягиваются не только в потребление наркотических средств, но и в распространение их путем «закладок», т.е. оставляя наркотики в общедоступных местах (в подъезде, на клумбах, в водосточных трубах и т.п.). Таким образом, сбыт наркотических средств осуществляется бесконтактным способом, что сложно установить. Поэтому, уважаемые родители, обратите внимание на переписку Вашего ребенка в социальных сетях, смс – сообщениях, а также на телефонные и Интернет – переговоры.

**Слайд 2.**

Что же такое снюс?

Снюс – один из видов бездымного табака. Он изготовлен из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой.

**Слайд 3.**

История появления. В России курительные смеси пришли из-за  границы, в середине 2000-х годов. Отцом дурманящего вещества JWH-018, являющегося основой для изготовления популярного бренда курительных смесей  «SPICE»,  стал американский профессор из университета Г.Клеменс, Джон Хаффман. Он утверждает, что создал его в научных целях (вещество должно было использоваться в фармакологии).

**Слайд 4.**

Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производители выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость.

Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.

           Наркотик состоит из мелкорубленого табачного листа с примесями. Помимо табака в состав входят:

* вода (нужна для увлажнения и рассасывания);
* соль (играет роль природного консерванта и усилителя вкуса);
* консерванты;
* ароматизаторы и пищевые добавки.

**Слайд 5.**

Какие бывают разновидности снюса?

По типу упаковки и наличию добавок различают такие виды снюса:

* порционный.  Для удобства приема производители фасуют табачную смесь в небольшие полупрозрачные пакетики. Наиболее популярные порции – полграмма, грамм и полтора-два грамма. Мужчины предпочитают стандартные и большие порции, а женщины – мини-дозировку. Также маркетологи компаний-производителей часто подчеркивают гендерное различие при помощи цвета смеси: оттенки коричневого для мужчин и оттенки белого для женщин;
* рассыпной.  Недозированную табачную смесь фасуют в плотные коробочки из вощеного картона. Такую разновидность предпочитают опытные любители снюса за возможность самостоятельно подбирать нужную дозировку;
* с добавками.  Многие производители добавляют в табачную смесь ароматизаторы и усилители вкуса. Наиболее популярные – ментол, эвкалипт, дыня, мята, малина, бергамот.

**Слайд 6.**

**Симптомы и внешние признаки:**

* ухудшение дыхательных функций,
* раздражение слизистой оболочки глаз,
* головные боли,
* учащенное сердцебиение,
* заложенность носа,
* першение в горле, кашель,
* раздражительность,
* потеря аппетита, головокружение и тошнота,
* ухудшение мыслительных процессов, памяти,
* снижение внимания.

**Слайд 7.**

Причины употребления курительных смесей подростками:

* социальное окружение в школе и на улице;
* неудачи в жизни, неумение рационально использовать свободное время;
* желание самоутвердиться.

**Слайд 8.**

Как употребляют снюс?

Наиболее распространенные способы употребления снюса:

* рассасывание.  Пакетики со смесью помещают под верхнюю или нижнюю губу и рассасывают от получаса до часа;
* жевание. Любители рассыпного и ароматизированного снюса часто разжевывают наркотик.

Снюс – механизм действия

По своему действию снюс – наркотик-психостимулятор. При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют наркотическое действие снюса:

* Адреналин -сужает сосуды и ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, снижает аппетит, стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства.
* Глюкоза- провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина – поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина.

**Слайд 9.**

Зависимость от снюса

Психотропное действие снюса на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

* недостаток энергии Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. И при слишком частом выбросе этого нейромедиатора организм быстро теряет внутренние энергетические запасы, что вызывает чувство усталости, физическое и нервное истощение. Потребность в чувстве бодрости возрастает, и человек снова принимает наркотик снюс, чтобы этого добиться;
* потеря чувства удовольствия. Из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного снюса головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса. Поэтому без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне – естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы.

**Слайд 10.**

Последствия употребления бездымного табака.

«Безвредность снюса» – опаснейшее заблуждение! Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода  и рака лёгких. Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии. Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина, по сравнению с курильщиками сигарет. Дело в том, что употребление снюса предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина. Даже, если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5 – 10 минут, в кровь всё равно поступает большое количество никотина. Высокая концентрация никотина становится причиной более быстрого развития толерантности, и практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использовании снюса – процесс более тяжёлый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и курса реабилитации.

**Слайд 11.**

**Последствия употребления снюса в подростковом возрасте.**

* остановка роста;
* повышенная агрессивность и возбудимость;
* ухудшение когнитивных процессов;
* нарушение памяти и концентрации внимания;
* высокий риск  развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта;
* ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде снюса, в течение ближайших четырёх лет становятся курильщиками сигарет.

**Слайд 12.**

Снюс не помогает бросить курить, так как этот вид табака содержит тот же самый наркотик, что и сигареты!

**Уважаемые взрослые, если Ваш ребенок:**

* стал скрытен;
* много времени проводит вне дома, при этом не говорит, куда и с кем уходит;
* общается с новыми подозрительными друзьями;
* не ночует дома,  несмотря  на  запрет;
* избегает общения с Вами,  грубит;
* без видимых причин агрессивен, раздражителен,  враждебно  настроен  к  окружающим;
* может сутками не спать,  при  этом  быть  в  приподнятом  настроении;
* потерял аппетит;
* резко похудел;
* стал неряшливым (например, в одежде);
* говорит на сленге или жаргоне подозрительные слова («марафон», «закинуться», «спайс», «микс», «химия», «соли», «скорость», «порошок», «закладка», «барыга», «фантик», «зип-лок»);
* потерял интерес к учебе и прежним увлечениям;
* с  трудом вспоминает или вовсе не помнит, что было накануне;
* теряет  чувство  реальности,  испытывает  галлюцинации (неадекватен);
* чрезмерно  активен;
* лжет, хитрит, уходит от ответов;
* приобретает что-то через Интернет и рассчитывается электронными деньгами;
* просит больше денег на «карманные расходы» или берет их без спроса;
* прячет от Вас  необычные вещи (порошки, металлические трубки, сухую траву, пластиковые бутылки с самодельным отверстием и т.п.).